Salud mental y emocional
Julián Melgosa

Capítulo Siete

Depresión

Sharon [1] tenía 75 años cuando murió su esposo. Después de su muerte, ella desarrolló síntomas similares a los que había experimentado medio siglo antes, cuando dio a luz a su hija y sufrió depresión posparto. Además de una profunda tristeza, ella se quejó de no tener energía ni apetito y de no ser capaz de obtener una buena noche de sueño. Comenzó a sentir que ya no podía manejar las tareas de antes, y el pensamiento de añadir a su carga los asuntos por los que su marido había sido responsable –ir al Banco, los seguros, el mantenimiento de su automóvil– la abrumaban. Además, aunque su religión siempre había sido importante para ella, ya no quería orar.

Sharon sabía que necesitaba medicación para aliviar el terrible dolor de la depresión que experimentaba, y no tenía objeciones a ponerse bajo el cuidado de un médico para conseguirla. Pero también sabía que las drogas psiquiátricas no eran la respuesta total a su problema y que también necesitaba aconsejamiento. El médico al que vio le ayudó con la clase correcta de medicamento, y le recomendó una buena consejera que había trabajado mucho con personas mayores.

Esta consejera, una mujer de mediana edad, era tan cálida y simpática que Sharon pronto gustó de sus entrevistas semanales.

Allí podía hablar acerca de su pasado y de su vida actual, y de todos los sentimientos y emociones que experimentaba. La terapeuta era una buena oyente y sabía cómo hacer preguntas que animaban a Sharon a hablar más.

Sólo hablar con la seguridad de que la persona que la escuchaba estaba interesada en ella y que su conversación era estrictamente confidencial ayudó a Sharon a comenzar a sentirse mejor. Su confianza propia creció, y sintió el

[1] Un seudónimo

© Recursos Escuela Sabática

deseo de aprender nuevas tareas que su viudez demandaba. Una vez más encontró gozo en salir, relacionarse con gente y en comer, y se recuperó de su insomnio. La consejera también envió una voluntaria para ayudarle a comprender los papeles que solía atender su esposo, y la siguió visitando regularmente para asegurarse de que dominaba las cosas. Y tan pronto como Sharon se sintió un poco mejor, volvió a orar y a leer la Biblia, lo que le ayudó muchísimo.

La cantidad de personas que experimentan depresión ha estado creciendo dramáticamente desde la Segunda Guerra Mundial. La depresión es ahora el desorden mental más común. La Organización Mundial de la Salud (WHO, por sus siglas en inglés) estima que para el año 2020 llegará a ser la segunda enfermedad global más común (después de las enfermedades del corazón), y que afectará a 121 millones de personas en el mundo entero. Sólo en Estados Unidos afecta a entre el 10 y el 25% de las mujeres, y entre el 5 y el 12% de los hombres. [2] Este problema afecta a gente de todas las edades, clases sociales, razas y trasfondos, así como a miles de miembros de las familias y amigos que viven cerca de las personas afectadas.

Los síntomas de depresiones grandes incluyen: humor depresivo, ausencia de interés en las cosas favoritas o placer en ellas, falta de energía y de apetito, perturbaciones del sueño, retardos psicomotores, sentimientos de baja estima o culpa, limitaciones cognitivas, y pensamientos o conductas suicidas (de un 10 a un 15% de las personas con depresiones grandes logró quitarse la vida). Un diagnóstico firme puede hacerse sólo cuando alguien experimenta cinco o más de esos síntomas persistentemente durante más de dos semanas. Sólo tres o cuatro de los síntomas pueden hacer que la persona se sienta miserable sin estar oficialmente deprimida.

La religión y la depresión

Muchos psicoterapeutas seculares solían acusar a la religión como la causa de la depresión. Alegaban que los creyentes inclinados a la culpa sufrían de la depresión porque la religión les imponía reglas que las personas no podían guardar, y porque la religión minimiza la bondad interior de la gente y arruina totalmente su estima propia. Esta perspectiva ha cambiado considerablemente. En las dos últimas décadas han llegado a estar disponibles una gran cantidad de investigaciones sobre los efectos positivos de la religión

---

[2] Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders (*American Psychiatric Association*, 19944). Estas estimaciones se refieren sólo a los casos que han resultado en un diagnóstico definido de gran depresión.

© Recursos Escuela Sabática

sobre la salud física y mental (incluida la depresión), por lo que ahora están aceptablemente establecidos los beneficios de la religión. [3]

Por ejemplo, un número reciente de *Geriatrics*, una revista para médicos, gerontólogos y enfermeras geriátricas, contenía un artículo titulado "Incorporating Religión and Spirituality to Improve Care for Anxiety and Depression in Older Adults" [Incorporación de la religión y la espiritualidad para mejorar el cuidado por ansiedad y depresión en adultos mayores]. [4] Los autores analizaban evidencias que muestran los beneficios de realizar actividades religioso/espirituales con pacientes mayores, y sugerían maneras específicas para integrar la religión/espiritualidad en el tratamiento prescrito. Entre ellas, el promover pensamientos de gratitud, el estimular el perdón, el pedir a los pacientes que abandonen agravios y enojos, el invitarlos a reanudar la asistencia religiosa si la depresión los había hecho interrumpir tales prácticas, etc. La revista inclusive publicaba un aviso que invitaba a los médicos a asistir a un curso de educación continua sobre oración y espiritualidad ofrecido por el Colegio Norteamericano de Médicos.

Aunque la religión es útil para prevenir la depresión y otros problemas, puede hacerlo sólo bajo ciertas circunstancias. Cuando vivía en Inglaterra escuché de una investigación sobre la salud y la religión dirigida por el Dr. Montagu Barker de la Universidad de Bristol. Siendo que esa universidad estaba a sólo dos o tres horas de distancia de mi casa en auto, un colega y yo fuimos allí un día para escuchar un par de conferencias del Dr. Barker. Él informó de los resultados de muchos estudios que se hicieron en ese tiempo, los cuales mostraban la conexión entre las prácticas religiosas y la salud física (vida más larga, riesgo reducido de arterioesclerosis y enfermedades del corazón, recuperación más rápida de enfermedades, etc.) y emocional-mental-conductual (incidencia menor de depresión y de ansiedad, una visión esperanzada, y bajo riesgo de conducta criminal y de dependencia de sustancias). Sin embargo, el Dr. Barker señaló que quienes recibían estos beneficios eran las personas con un firme compromiso con su religión, no los miembros nominales. En realidad, los que iban ocasionalmente a la iglesia y no tenían un firme compromiso obtenían menos beneficios de salud que los que no asistían nunca.

---

[3] Ver Harold G. Koenig, Michael E. McCullough y David B. Larson, *Handbook of Religión and Health* (Oxford: Oxford University Press, 2001). Ver también Michael E. McCullough y Timothy Smith. “Religion and Health: Depressive Symptoms and Mortality as Case Studies", *Handbook of the Socíology of Religion*, Michele Dillon, ed. (Cambridge: Cambridge University Press, 2003).

[4] Laura L. Phillips *et al*, “Incorporating Religion and Spirituality to Improve Care for Anxiety and Depression in Older Adults", *Geriatrics* 64 (2009); pp. 15-18.

© Recursos Escuela Sabática

Personas deprimidas en la Biblia

La Biblia no contiene suficientes detalles acerca de los síntomas y su incidencia para saber con certeza si las personas en las historias bíblicas sufrían de depresión. Pero nos dice lo suficiente acerca de los síntomas de algunas de ellas como para permitirnos suponer que tal vez hayan reunido las características que hoy se entienden por depresión. La Biblia ha conservado estos ejemplos para que podamos obtener vislumbres de cómo Dios puede ayudar a los quebrantados de corazón actuales, así como lo hizo con los del pasado. Consideremos unos pocos ejemplos:

Ana. Primero de Samuel 1 ofrece un buen cuadro de la condición emocional de Ana. Se nos dicen varias cosas que revelan su profundo desánimo:

- *Dios había cerrado la matriz de Ana* (versículo 5). En el contexto cultural, la maternidad era una clara señal de la bendición divina, y su ausencia era la señal de una maldición. La condición de Ana pudo haberle dado un sentimiento de culpa y de inferioridad; ambos sentimientos están presentes típicamente en pacientes depresivos.

- *La diferencia maternal entre Ana y Penina debió haber mortificado a Ana. Para colmo, Penina intencionalmente provocaba a Ana* (versículo 6), aun cuando ella sabía que por ley su primer hijo recibiría una doble porción de la herencia (ver Deuteronomio 21:15-17). Para comprender la conducta de Penina plenamente debemos recordar que Elcana, el esposo de ambas, amaba más a Ana que a Penina, una complicación típica de las familias polígamas.

- *Ana lloraba amargamente su esterilidad* (versículo 7, 10). En parte lloraba por causa de las provocaciones de Penina, pero –como lo indica su oración en el templo– su tristeza estaba arraigada también en otros asuntos. Llorar es uno de los síntomas más comunes de la depresión.

- *Ella no quería comer* (versículo 7). La pérdida del apetito es una señal común de depresión, y Ana debe de haberla mostrado más de una vez, pues Elcana le preguntó, frustrado:"¿Por qué no comes?".

- *Ana experimentaba amargura del alma* (versículo 10). Su profunda tristeza pudo haber sido lo que hoy se llama disposición depresiva, que puede haber empeorado cuando Elcana mostraba que no la comprendía cuando preguntaba: "¿Por qué está afligido tu corazón? ¿No te soy yo mejor que diez hijos?" (versículo 8).

- *Ana habló de "la aflicción de tu sierva"* (versículo 11), *de estar "atribulada de espíritu"* (versículo 15) *y de la "magnitud de mis congojas y de mi aflicción"* (versículo 16). Es probable que estas expresiones se refieran a la profunda tristeza que caracteriza a la depresión clínica.
- *El rostro de Ana había estado triste* (versículo 18). Debe de haber estado muy perturbada. El brillo de sus ojos había desaparecido.

La solución de la condición de Ana comenzó con las palabras consoladoras de Elí: "Ve en paz, y el Dios de Israel te otorgue la petición que le has hecho" (versículo 17). La Escritura dice que su rostro triste cambió y comió. Nota que la curación mental de Ana vino aun antes de que su pedido le fuera otorgado. Finalmente su oración profundamente sentida fue respondida: se le dio el privilegio de ser la madre de uno de los profetas más grandes que existieron. Y además tuvo otros tres hijos y dos hijas (1 Samuel 2:21).

Elías. Por intervención divina, por medio de grandes milagros que sucedieron en medio de la adversidad, Elías tuvo una espectacular serie de victorias (1 Reyes 16-18). Pero luego vemos al profeta teniendo un descenso emocional (ver el capítulo 19).

- Habiendo vencido en la importante batalla contra Baal, Elías podría haber seguido peleando la batalla final. En cambio experimentó un temor intenso (versículo 3) y escapó. Pudo haber pensado que Dios, después de su larga batalla contra el mal, no lo estaba tratando con justicia al permitir que pusieran una condena de muerte sobre su cabeza.
- Él oró que Dios le quitara la vida (versículo 4). Los pensamientos de muerte son bastante comunes en las personas depresivas. Algunos tratan de quitarse la vida, pero él pensó que la muerte era preferible al dolor emocional que seguía molestándolo.
- En dos ocasiones Elías habló de cuan desanimado se sentía porque Israel rechazaba los pactos de Dios, destruía sus altares y mataba a sus profetas (versículos 10, 18). Esto debe de haber sido una fuente importante de depresión después de la experiencia del Carmelo.

El tratamiento que el cielo le dio a los síntomas de Elías comenzaron con la preparación de una comida para él que le hizo un ángel, y luego lo envió a hacer ejercicio físico intensivo. Fue sanado por medio del encuentro con Dios que terminó en un silbo suave. La seguridad que le dio Dios de que había en "Israel siete mil, cuyas rodillas no se doblaron ante Baal" (1 Reyes

19:18) debió haber sido terapéutico para Elías, quien había creído que era el único que seguía siendo fiel a Dios.

David. El pastor-rey de Israel murió a la edad de 70 años. Aunque su vida no fue especialmente larga según las normas actuales, estuvo llena de acción y emociones. Desde sus días tempranos, David enfrentó mucha agitación emocional porque era el menor de su familia y, más tarde, fue el objeto de la persecución obsesiva del rey Saúl. Cuando David llegó a ser el rey sobre Judá siguió experimentando mucha agonía mental, en ese momento por sus propios errores, el acoso de sus enemigos y los problemas en su familia.

El libro de Salmos contiene muchos pasajes que son joyas preciosas para los quebrantados de corazón. En parte son atrayentes por causa de su rico lenguaje, pero una razón mayor es la experiencia de quebrantos del corazón del autor. En estos salmos David escribió de un Dios amante que es el bálsamo necesario para los que sufren.

David mismo reconoció que su experiencia en la vida y con Dios sería útil para otros pecadores. Cuando el profeta Natán vino a él después de su adulterio con Betsabé, David escribió un salmo en el que admite plenamente su transgresión y pide perdón a Dios. Oró: "Vuélveme el gozo de tu salvación", y añade: "Entonces enseñaré a los transgresores tus caminos, y los pecadores se convertirán a ti" (Salmo 51:12, 13). Consideremos unos pocos estados mentales de David como lo expresó en el Salmo 42. [5]

- *Las lágrimas de David fueron copiosas* (versículo 3). Nos dice que fueron su "pan de día y de noche". Por el contexto parece obvio que fueron lágrimas de tristeza.

- *Los eventos pasados lo perturbaban* (versículo 4). En esta ocasión David estaba probablemente en el exilio y extrañaba los servicios del templo. Los recuerdos del pasado tienden a perturbar –de un modo u otro– a quienes sufren de depresión.

- *Estaba experimentando agitación interior* (versículo 5). Dice que su alma está "abatida" y "derramo mi alma dentro de mí", revelando el dolor espiritual que tenía en su interior, que es comparable con alguien que pasa por aflicciones físicas.

- *Barreras insalvables lo rodeaban* (versículo 7). David usa las caídas de agua como una metáfora para expresar el clamor en sus circuns-

---

[5] Aunque el encabezamiento lo identifica con los hijos de Coré, algunos eruditos consideran que el autor fue David. *El Editor.*

© Recursos Escuela Sabática

tancias. Estas aguas no hacían sólo ruido; contenían un poder imparable, las olas se quebraban sobre él.

- *Tenía la impresión de que Dios lo había abandonado* (versículo 9). La tensión interna y la presión de sus enemigos hizo que David se lamentara. La prueba era de tal intensidad que él se pregunta, como muchos en medio de la depresión, dónde está Dios.
- *Su dolor emocional le producía síntomas físicos* (versículo 10). "Como quien hiere mis huesos, mis enemigos me afrentan".
- *No recibió el apoyo social que necesitaba* (versículos 3, 10). Personas amantes son una buena fuente de sanidad para los quebrantados de corazón. Sin embargo, la gente que rodeaba a David no sólo no lo apoyaban, sino que positivamente eran venenosos al preguntar: "¿Dónde está tu Dios?"

La solución del problema de David vino de Dios, pero David necesitaba tomar la iniciativa. Decidió recordar a Dios aun desde una tierra distante, poner su esperanza en él y alabarlo a pesar de sus dificultades. Como resultado, Dios dirigió su amor hacia él durante el día, y de noche enviaba un canto a su corazón. Y como respuesta, David elevó una oración al Dios de su vida (versículo 8).

Ezequías. Este rey presenció una cantidad de eventos y victorias notables atribuibles sólo a Dios. Entonces se enfermó de muerte, una suerte confirmada por las terribles palabras de Isaías: "Ordena tu casa, porque morirás, y no vivirás" (Isaías 38:1). Pero Ezequías oró pidiendo un milagro, y Dios respondió su oración, otorgándole 15 años más a su vida. Más tarde Ezequías escribió el emocionante viaje que él experimentó cuando pensó que su muerte era segura. Sus palabras de desesperanza están registradas en Isaías 38. La agonía de Ezequías no fue silenciosa. Lloró amargamente (versículo 3), comparando el dolor que sentía con el que hubiera experimentado si un león le hubiera quebrado todos los huesos (versículo 13). Dijo que se quejaba como la grulla o como la golondrina, gemía como una paloma, y sus ojos se debilitaron, pero en su agonía se volvió a Dios y oró:"Jehová, violencia padezco" (versículo 14).Y Dios respondió su oración.

Jeremías. Este profeta presenció el caos que sufrió su nación cuando Nabucodonosor devastó Jerusalén. Cuando Jeremías era "un niño", Dios lo llamó para ser profeta (Jeremías 1:7). Sin embargo, su apelación a sus conciudadanos parecía inútil; nadie quería seguir las instrucciones de Dios. Así que fue un testigo cuando Israel, en vez de ganar victorias, se desintegró moralmente y sufrió la destrucción física. Él vio cuando Nabucodonosor sitió

Jerusalén y luego saqueó la ciudad, llevando a sus ciudadanos cautivos a Babilonia. Entonces el remanente que quedó lo forzó a huir con ellos a Egipto. Las lamentaciones de Jeremías muestran vívidamente su agonía:

- *Su angustia mental es tanto externa como interna* (Lamentaciones 1:20). Jeremías expresa su condición con palabras tales como "angustiado", "atormentado". La presión viene no sólo de fuentes externas ("hizo estragos la espada"), sino también de adentro ("de dentro señoreó la muerte").
- *Experimenta oscuridad* (Lamentaciones 3:1, 6). Al describir su condición, los que sufren de depresión frecuentemente se pintan como estando en oscuridad en vez de estar en luz.
- *El dolor emocional de Jeremías es tan intenso que afecta su ser físico* (Lamentaciones 3:4, 16). Nota que su piel y carne envejecen y se siente como si sus huesos y sus dientes estuvieran quebrados.
- *Siente que no puede escapar de la agonía* (Lamentaciones 3:5, 7). Habla de estar sitiado, "cercado", "ha hecho más pesadas mis cadenas", y "me llenó de amargura": palabras y frases que trasmiten la desesperanza, un rasgo común en la depresión.
- *Jeremías no tiene una red social de apoyo* (Lamentaciones 3:14). Es el hazmerreir de su propio pueblo, una de las peores consecuencias que experimentan las personas deprimidas.
- *Sus pensamientos y recuerdos están concentrados en lo negativo* (Lamentaciones 3:17-20). Jeremías parece compartir lo que comúnmente se encuentra en personas sujetas a la depresión: una memoria selectiva, concentrada en los aspectos sombríos del pasado. El texto indica que Jeremías ha perdido su esperanza en Dios, junto con un sentido del esplendor de Dios. Recuerda en cambio sus aflicciones, su peregrinación, su amargura y su ajenjo, y como resultado su alma está abatida.

Cuando Jeremías llegó al clímax (3:21), decide tener esperanza, reconocer el infalible amor de Dios y su gran fidelidad, y esperar en él, porque "bueno es Jehová a los que en él esperan, al alma que le busca. Bueno es esperar en silencio la salvación de Jehová" (Lamentaciones 3:25, 26).

© Recursos Escuela Sabática

Qué hacer acerca de la depresión

Una gran depresión es un desorden que puede ser tratado con la ayuda de profesionales médicos y psicólogos. Las medidas de autoayuda son vitales tanto para prevenir este problema como para apoyar cualquier intervención que se aplique. Para obtener una recuperación total se requiere la cooperación de la persona deprimida y, algunas veces, de la familia de la persona. En los párrafos siguientes presentaré brevemente varias de estas medidas de autoayuda y los principios que están detrás de ellos, que pueden encontrarse en la Biblia.

Hablar. Hablar en un ambiente seguro a alguien que realmente se interesa es una de las maneras más efectivas de tratar la depresión, así como otros desórdenes mentales. El trabajo de recordar y expresar los sentimientos trae organización y alivio a la persona. A menudo, aun cuando no haya cambiado nada material y el consejero no haya ejercido un impacto directo, el estado de la persona que sufre de depresión mejora después de una sesión terapéutica en la que han estado hablando libremente. Al discutir la situación y los sentimientos de la persona, ella tiende a verlos mucho menos atemorizadores y más manejables.

La gente que puede encontrar la energía de escribir ha encontrado que eso es muy útil. Un cliente una vez me dijo: "Yo pienso que sobreviví esos años de tormento, peleando con mi enfermedad, porque mantuve un diario en el que escribía acerca de las luchas por las que pasaba". Hoy en día pueden encontrarse blogs terapéuticos. Esto permite a las personas descargar sus cargas y también proveen de oyentes que se interesen, amigos fieles a los cuales les dieron acceso.

Orar –hablar en confianza con Dios– también trae curación. Para las personas de fe, la oración es una manera de escapar del desánimo, y Dios garantiza la confidencia, una plena atención y disponibilidad permanente. En el Salmo 39 David presenta el resultado de hablar con Dios en contraste con retener los pensamientos para sí. "Enmudecí con silencio, me callé aun respecto de lo bueno, y se agravó mi dolor" (Salmo 39:2). Pero después que oró pidiendo comprensión, le dijo a Dios: "Mi esperanza está en ti" (versículo 7).

Buscar apoyo social. Las personas deprimidas tienden a permanecer aisladas. Por eso los planes de tratamiento típicamente incluyen programas de actividades según sus necesidades y fortalezas. Las publicaciones profesionales contienen abundantes evidencias de que, si alguien saca de la casa a las personas que están deprimidas a un contexto social y les ayudan a estar

© Recursos Escuela Sabática

activas (dentro de lo razonable), pueden recuperarse. Esto es especialmente cierto cuando la actividad incluye *ayudar a alguien directa o indirectamente.* Tales actividades no sólo combaten los pensamientos y sentimientos recurrentes de impotencia, sino también promueven el sentido de satisfacción y de bienestar que acompaña el ayudar a otros. Esto ofrece una gran defensa práctica contra la depresión y también cumple el imperativo moral que Pablo enseñó: "Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo" (Gálatas 6:2).

Confesar y perdonar. En el libro *The Tell-Tale Heart* [El corazón delator], Edgar Allan Poe cuenta una historia en la cual un hombre hace planes y lleva a cabo el asesinato de un anciano con quien vive. El asesino actúa tan cuidadosamente que ningún investigador sería capaz de descubrir lo que él ha hecho. Cuando mata al anciano, cuidadosamente esconde las partes del cadáver bajo el piso de madera de su casa.

Al día siguiente, tres oficiales de policía vienen para inspeccionar la casa. Aunque buscan cuidadosamente, no encuentran rastros del asesinato. Mientras los oficiales conversan informalmente antes de salir, el asesino oye un latido que llega a ser cada vez más fuerte. Convencido de que está oyendo el corazón del hombre asesinado con latidos muy fuertes debajo del piso, y que los policías también lo pueden oír, el asesino confiesa su crimen. Sin embargo, el sonido que él estaba oyendo era realmente el de su propio corazón, que estaba latiendo con fuerza por causa de su temor.

Algunas personas están deprimidas porque -merecidamente-sienten culpa. Por otro lado, la gente también se siente deprimida porque no pueden olvidar las ofensas de otros. El confesar, el perdonar y el ser perdonado están íntimamente relacionados. No podemos recibir el perdón de Dios cuando no estamos dispuestos a perdonar a otros. Esto es parte de lo que subyace a las líneas en la oración que Jesús nos enseñó: "Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores". En el Salmo 32, David escribió de la importancia del perdón. "De día y de noche se agravó sobre mí tu mano; se volvió mi verdor en sequedades de verano. Mi pecado te declaré... y tú perdonaste la maldad de mi pecado" (versículos 4, 5).

Pensar apropiadamente. Aarón T. Beck, un psiquiatra que se formó en Yale, fundó el enfoque cognitivo-conductual explicado en el capítulo anterior. Su experiencia clínica lo llevó a creer que la mayoría de la gente que está deprimida piensa en forma pobre de sí misma ("No sirvo para nada"), del mundo ("todo está en contra de mí") y del futuro ("la situación nunca mejorará"). Beck llamó a esta actitud "mentalidad de catástrofe".

© Recursos Escuela Sabática

La Biblia nos ofrece una manera mejor de pensar: una mejor perspectiva para nosotros mismos. Somos creados a imagen de Dios, con autoridad sobre la creación. Y los rasgos de Dios están todavía dentro de nosotros, aunque arruinados por el pecado. Jesucristo se ofreció como sacrificio para que podamos tener una vida nueva y salvación eterna. Por la gracia de Dios, tenemos el potencial de lograr grandes cosas al servir a otros y dar la gloria a Dios.

¿Cómo deberíamos considerar al mundo? Aunque es cierto que el mundo es malo y corrompido, todavía contiene muchas cosas buenas, puras y admirable para que contemplemos (Filipenses 4:8). Además, podemos admitir la existencia del mal sin desesperarnos porque sabemos que al final será erradicado.

¿Cómo debemos considerar el futuro? Podemos creer que nos ofrece una gran variedad de maravillosas experiencias. La Biblia está llena de promesas de que Dios vela por sus hijos, e insiste en la realidad de la salvación, pues es una "fortaleza en el tiempo de la angustia" (Salmo 37:9).

Mantener la esperanza. Un soldado norteamericano fue capturado en Vietnam en una emboscada y fue torturado de diversas maneras. Después de la prueba severa, su condición era deplorable, pero aunque podría haberse muerto en cualquier momento, consiguió mantenerse vivo. Luego sus capturadores le dijeron que lo liberarían en una fecha determinada. El soldado se volvió más fuerte y feliz a medida que ese día se aproximaba. Sin embargo, el día en que debía ser liberado, sus capturadores le dijeron que después de todo no lo liberarían, que lo habían engañado a propósito y que nunca lo dejarían en libertad. En pocos días, el joven prisionero murió. La esperanza le había dado vida, y la falta de esperanza le produjo la muerte.

En el último capítulo del libro de Miqueas, el profeta describe un período de caos total en la historia de Israel: hambres, violencia, engaño, corrupción, odio, abuso, traición, infamia familiar y ausencia de confianza en los vecinos. Pero en medio de toda esta adversidad, Miqueas estaba lleno de esperanza. Escribió: "Mas *yo a Jehová miraré, esperaré al Dios de mi salvación; el Dios mío me oirá"* (Miqueas 7:7, la cursiva fue añadida).

Si estás desanimado, pon tu esperanza en las promesas de las Escrituras. Aun en tiempos de adversidad en todos los niveles de la sociedad -tiempos como los que experimentó Miqueas- puedes aferrarte a la seguridad de que "cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los quebrantados de corazón" (Salmo 34:18).

© Recursos Escuela Sabática